

Skribo

12/2015

SYKSYN POKAALISATOA

VERTAISTUKEA TEATTERIN KEINAIN

UUSIX MIELENTERVEYSMESSUILLA

MIKÄ IHMEEN OPINNOLLISTAMINEN?



Vuoden vaihteen mietteitä

Vuosi 2015 alkaa olla takanapäin. Ja hyvä niin.

Teollisuuslaitoksen siirtäminen paikasta A paikan C kautta paikkaan B ei ole ihan yksinkertainen juttu. Kaikkea pitää muistaa ja organisoida.

Toinen vuoden 2015 ominaisuus oli viranomaistarkistukset. Aluehallintovirasto kunnioitti vierailullaan, samoin työterveyslaitos ja Työterveyskeskus. Vaikka tuollaiset ulkopuoliset tutkimuskäynnit ovat vähän ärsyttäviä, ovat ne loppujenlopuksi kuitenkin positiivisia asioita. Tarkastuskäyntien ansiosta löytyi parantamisalueita, joita itse ei välttämättä olisi huomannut. Kiitos näiden tarkastusten, Uusix-verstaan on entistä turvallisempi työympäristö.

Lähivuodet tulevat muuttamaan Uusix-verstaiden toimintaympäristöä radikaalistikin. Toden näköistä on, että parin vuodentakuttua emme enää ole Helsingin kaupungin turvallisessa huoneistossa vaan täysin uusilla vesillä Sote-alueella. Tämä on vain yksi osa muutosta. Muita muutoksia tulevat tuomaan esim. muuttuvat lait.

Mutta ei mietitä tulevaan aivan vielä. Taputetaan kaikki itseämme hartialle ja onnitellaan hyvin menneestä vuodesta.

Kiitos kaikille menneestä vuodesta, rentouttavia ansaittuja lepopäiviä ja menestystä tulevalle vuodelle toivottaa

Vuokko 😊



Skribon toimitus

Päätoimittaja Heidi
puh. 09-310 89511

Toimitus

Irene, Ari, Ipe, Mika

Taitto

Ari

uusix.verstaat@hel.fi

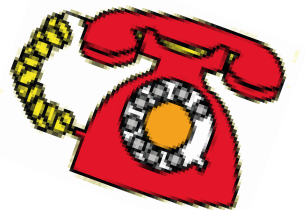
KUUKAUDEN RUNO

Prrr... Prrr...Prrr...

Prrr... Prrr...Haloo!?



Soitto.



Heilini sinisistä silmistä,
huuteli kovasti eilistä,
missä se isäntä mahtaapi olla?
Yksin kotona en tahdo olla.
Soittakaa nyt joku mullekin,
näin yksin kaivatullekin,
soita vaikka sinäkin,
vastaan siihen empimättäkin.
Vaikka ei nyt tunnetakkaan,
se tuo päivälle, uuden rakkaan.
Teksti: jorkki..

Kuka?



...kiva kun soittat... 😊



SYKSYN POKAALISATOA

Syksyn virkistystoiminnan palkintokuviot ovat laahanneet hieman jälkijunassa. Palkinnot on kuitenkin saatu jaettua ja retkipäivä pidettyä. On aika vilkaista voittajien suuntaan.

Syksyn kiertopalkintoja rohmusi tällä kertaa PC-kierrätyksen joukkue Kovalevy. Joukkue nappasi niin Petankki- kuin Mölkkyliigan pokaalit. Petankkivahvuudessa oli kolme ja kroketissa neljä pelaajaa. Osa pelaajista oli jo ehtinyt lopettaa kuntouttavan työtoiminnan ja lopuista tavoitimme vain Tapanin, joka hänkin oli Uusixilla viimeistä päivää.

Mikä oli Kovalevyn menestyksen salaisuus?

Hyvä joukkuehenki ja löysi rantein -asenne.

Kuinka petankkifinaali eteni?

Ensimmäinen peli Painotexia vastaan oli tiukka, mutta kun se saatiin selvitettyä niin loput pelit rullasivat kuin itsestään. Verhoomon joukkueista ei ollut vastusta.

Teksti: Sauli

Kuvat: Mika ja Sauli



Kroketti Mikko

Entä miten kroketti sujui?

Kroketti on mitä mielisintä ajanvietettä ystävien kesken. Viime keväänä maksoimme hieman oppirahoja, sillä sääntöjen ja taktiikan oppimisessa menee aikansa. Taktiikkaa piti hieman muuttaa, koska sääntöjen myötä joukkueet olivat typistyneet kaksimieheiksi (nelinpeli). Nostimme tähtäimen korkeammalle ja pelaaminen oli nautinnollista. Säätkin suosivat.

Henkilökohtaisessakin kroketissa PC oli vahvoilla vieden kakkos- ja kolmossijat ja kaikkein kokeneimmat pelaajat jäivät tylästi finaalin ulkopuolelle. Voittajaksi nousikin varsinainen yllättäjä, ensimmäistä kertaa kroketia pelannut Mikko Korupajalta. Palkintona hän kuittasi Puupajalla varta vasten tammesta tehdyn krokettimailan.

Miltä nyt tuntuu?

Hyvältä. En edes tiennyt, että kuntouttavassa työtoiminnassa on tällamoistakin. Pajan Riku houkutteli minut mukaan. On muuten todella nasta peli, jossa aika lentää kuin siivillä.

Miten käy jatkossa?

Jos vain saan olla Uusixilla, niin keväällä kuittaamme tuon joukkuekroketinkin. Pitää hioa uusia kuvioita uusien pajalaisten kesken, koska vaihdoin juuri Keraamiikkaan.

Keraamiikka tarvinneekin vahvistuksia, sillä Panda jäi joukkuekroketissa kolmanneksi. Mölkkyliigassa he sen sijaan yllättivät itsensäkin perinteisellä nimellään Saven Mahti ja tuloksena oli Keraamiikan kautta aikain ensimmäinen pokaalikiinnitys. Vaihdoin pari sanaa voittajajoukkueen Janin ja Harrin kanssa.

Kertokaapa vähän finaalin kulusta?

Eka pelissä löimme viime talven finalistin Puupäätä ja saimme hyvän flown päälle. Sen avulla kaatui välieris-

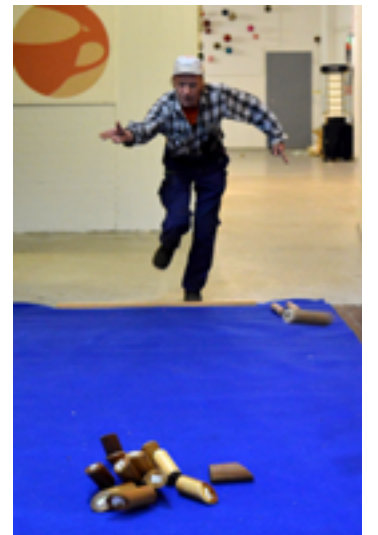
sä edellinen mestari eli Fillari. Loppuottelussa piti sitten heittää herramiesmäisyys nurkkaan, kun vastassa olivat Verhoomon naiset (vahvistettuna Siivouksen Jimalella). Pokaali tuli oikeaan osoitteeseen.

Nähdäänkö jatkossa keraamisia mölkkyjä?

Se ei taida onnistua, kun keraamiikka on helposti särkyvää. Mutta keraamisia palkintoja kyllä järjestyy.



Finaaliyleisö



Masan tyylinäyte



Mölkky Saven Mahti



Mölkkyfinalistit2



Voittajan tuuletus



Petankki + kroketti Kovalevy

VERTAISTUKEA TEATTERIN KEINAIN

Kyläsaaren G-talosta on kuulunut syksyn aikana kummia. Teatterikurssista kuiskutellaan ja osallistujilta kysellään mitä ihmettä kurssilla tehdään – osa vain uteliaina, osa ilmeisen kiinnostuneina. Yritän selvittää mistä on kyse ja mitä suljetun oven takana tapahtuu.



”Tämähän se kuntouttavaa toimintaa on”

Kahville soljuvat kurssilaiset puhua palpattavat. Kurssilaisista hehkuu vahva yhteishenki ja vapautuneisuus. Jo pieni leikkimielinen ehdotus teatterin vaihtamisesta mölkkyyn saa aikaan lempeän ärtysisen mulkaisun: ”Ja meidän kurssiin ei kajota!” Vierailulla käyneet Aalto-yliopiston taidekasvatuksen opiskelijat olivat vähällä jäädä jalkoihin kysymyksineen, sillä kurssilaiset avaavat sisältöä ja kokemuksiaan avoimesti ja patistelematta. On vaikea uskoa, että nämä samat ihmiset ovat kuvailleet itseään ujoiksi, estyneiksi ja jopa syrjäänvetäytyviksi. Osuvimmin asian tiivistää Kari: ”Tämähän se vasta kuntouttavaa toimintaa on”. Tähdenneittäköön kuitenkin, että pajoilla on monenlaisia työtehtäviä ja toimintaa, jotka joillekin kuntoutujille ajavat samaa (kuntouttavaa) asiaa. Yksi sopii yhdelle ja toinen toiselle.

Kurssilla aloitti kaikkiaan yksitoista kuntoutujaa, joista yksi sai työpaikan ja lopulta kahdeksan jäi toimintaan. Muutamilla oli teatterikokemusta entuudestaan, mutta moni halusi kokea jotain uutta ja uskaltautua epämurkavuusalueelle. Tai kuten Joni asian ilmaisee: ”Halusin laajentaa kuntoutumiseni työkalupakkia”.

Uskallusta ja itsetuntemusta

Millaista alku oli? Kurssilaisilla oli odotuksista riippuen pientä hämmennystä ja harjoitteisiin oli hiukan totuttelemista, mutta luonteva ja lämminhenkinen ilmapiiri vetivät puoleensa. Jokaisella on ollut omat

vaikeutensa, kellä fyysinen kosketus, jollakulla kirjoittaminen tai liikkumisharjoitukset, myös keskitymisvaikeuksia ilmeni oman elämän vaikeuksien pyöriessä takarivossa.

Kokemuksista kysyttäessä vastaukset ovat vaikuttavia. Kuulumiskierrosta (jokainen voi vuorolleen puhua mistä haluaa ja muut kuuntelevat) pidetään tärkeänä, mutta varsinaisina antimina koetaan itsensä näkeminen toisin, suhteellisuudentajun löytäminen paikantamalla itsensä maailmassa, vapautuminen ja aidon yhteyden löytäminen kanssaihmiin, itsetuntemuksen voimistuminen, kohtaaminen, avoimuus, luottamus sekä toisen hyväksyminen kokonaisena persoonana kaikkine ominaisuuksineen.

Annetaanpa Elinan kertoa: ”Luulin olevani ujo ja esiintymiskammoinen, mutta se onkin ollut päänsisäinen juttu. Alan nähdä todellisempaa kuvaa itsestäni.” Ja Petra jatkaa: ”On iskenyt kiinnostus muihin ihmisiin. Rakkaus heihin, joiden kanssa koen olevani samalla aaltopituudella ja ymmärrys heihin, joiden käytös ajoittain hermostuttaa.” Yhteenvetona kurssilaiset nostavat kahdeksi tärkeimmäksi teemaksi avoimuuden ja jakamisen sekä voimaantumisen. Heti perässä seuraavat itsensä voittaminen ja yhteisöllisyys.

Koetan hahmottaa kokonaisuutta. Ajatukseni eksyvät romantiikan ajan omaperäiseen runoilijaan ja kuvataiteilijaan William Blakeen, joka hylkäsi loogisen järjen. Hänen mukaansa tieto on ihmisessä itsessään: totuus löytyy aistimellisuudesta ja henkilökohtaisen energian vapauttamisella. Vastaväittäjä minussa huomauttaa, että teatteri ja ryhmä perustuvat vuorovaikutukseen. Mieleeni tulee se, että ihmiset ottavat itsensä liian vakavasti ja sulkeutuvat kuoreensa. Aikuisuus ei saisi tappaa lapsenomaista leikkimielistä ja kykyä heittäytymiseen ja hetkessä elämiseen. Kun uskallus olla oma itsensä kasvaa, niin samalla kasvaa luottamus kanssaihmiin. Teatteri itsessään on eräänlainen sivutuote tässä prosessissa. Ehkäpä juuri tästä on soveltavassa teatterissa kyse. Oli miten oli, mutta koen että kurssilaiset ovat hyvin rohkeita ihmisiä.

Kohti esitystä

Entäpä teatteri? Saammeko nähdä jonkinlaisen esityksen kurssin päätteeksi? Teatteriesitys oli erään-

laisena optiona eli jos kurssilaisilla riittää halua ja rohkeutta niin näytöstä kohti mennään. Muutamaa kurssilaista teatteri on kiinnostanut jo aiemmin ja miltei kaikkia kurssin aikana. Nyt kun näytös alkaa hahmottua on kaikilla perhosia vatsassa, joillakin odotuksen kuumotuksena ja toisilla pienenä pelonsekaisena jännityksenä. Teatterikärpänen on kuitenkin purrut, sillä useammallakin kurssilaisella on jatkosuunnitelmia uuden harrastuksen parissa.

Kun tieto toiminnan jatkumisesta tavoittaa kurssilaiset, lähtee epäröiville ja kiinnostuneille heti tervetuloa. ”Rohkeasti mukaan vaan, tämä on IHANAA! Mitään ei tarvitse osata etukäteen. Täällä leikitään hauskoja leikkejä ja tuetaan yhdessä toinen toisiamme.”

KASVOT KURSSIN TAKANA

Teatteriohjaaja Kristiina Haapasalo, oletko mystinen taikuri vai mitä ihmettä kurssilaisillesi on tapahtunut? Miten kurssi on vastannut odotuksiasi?

- Ihanasti kuvattu. Juu, mielellään olisin mystinen taikuri. Tämä on sellaista, mitä kutsun teatterin ihmeeksi. Kyse on teatterillisista metodeista, mutta miten ja millä vahvuudella ihme toteutuu, on kiinni ihmisistä. Ryhmä on yllättänyt minut täysin. Kurssilaisten luottamus toisiinsa ja minuun, kyky avoimuuteen ja heittäytymiseen ovat näkyneet alusta asti ja tarttuneet kaikkiin läsnäolijoihin. Jos olisin mama, sanoisin, että kaikki tämän ryhmäni lapsukaiset ovat yhtä rakkaita ja koskettavia. Niin aina haluaisin ja siihen pyrin, mutta ihan niin pitkälle ei aina pääse.

Ei kai metodi yksin riitä? Olen kuullut, että vastaanottokyky ja taitosi olla läsnä merkitsevät kurssilaisille paljon.

- Oi, kiitos. Kunnia kuuluu kyllä pitkälti ryhmälle, josta on tullut lyhyessä ajassa avoin ja rohkea. Oma roolini on ammatillisen osaamisen ohella paljolti herätellä heidän luovuuttaan ja tutustuttaa teatterilliseen tekemiseen.

Mitä tarkoitetaan soveltavalla teatterilla?

- Soveltavan teatterin ideana on viedä teatterin toiminnallisia harjoitteita toisenlaisiin ympäristöihin kuten työpaikoille, koulutusmiljööseen ja erilaisille sosiaalisille erityisryhmille. Tavoitteena on empatiaa ja ymmärrystä kasvattamalla parantaa vuorovaikutusta ja yhteisöllistää osallistujia. Voitaisiin puhua osallistavasta teatterista, koska osallistamisessa jokaisella on tärkeä rooli yhteisön jäsenenä. Soveltavan teatterin yhdet juuret ovat brasilialaisen Augusto Boalin ”sorrettujen teatterissa”, jossa ihmisille annetaan mahdollisuus nousta sivustakatsojasta näytelmän päähenkilöksi. Sorrettujen teatterin tarkoituksena on toimia yhteiskunnallisen muutoksen välineenä ja parantaa sekä yksilön että yhteisön asemaa.

Kuulostaa siltä kuin perinteinen teatteri olisi kultivoitunutta pönöttämistä?

- Ei, kyllä perinteinen teatteri on tärkeä, monipuolinen ja elävä taidemuoto. Teatteri on parhaimmillaan peili, joka pystyy heijastelemaan maailmaa ja ihmisenä oloa ihan ainutlaatuisella tavalla. Soveltavan teatterin päämäärä on toisaalla; ryhmässä ennen kaikkea, matkassa ja mahdollisessa muutoksessa, kun Boalin filosofiaa tiivistäen ”ratkotaan inhimillisen olemiseen kuuluvia asioita”. Samaistuminen, tunnistaminen ja kohtaaminen ovat näissä ehkä se sama, teatterillinen pohja.

On ollut puhetta kurssin jatkumisesta tammikuussa. Mitä sanoisit kiinnostuneille uusixlaisille?

- Toivotan kaikki lämpimästi tervetulleeksi. Toivon, että saavuttamamme luottamus, avoimuus ja inhimillisyys jatkuu samalla tasolla kuin tähän asti.



Teksti ja kuvat: Sauli

MIKÄ IHMEEN OPINNOLLISTAMINEN?

Uusixilla pidettiin syksyllä ohjaaja Angela Olen-Johanssonin opinnäytetyöhön liittyen muutama työllistymiseen liittyvä infotilaisuus. Kurkistamme nyt yhteen niistä.

Angela apureineen oli nähnyt paljon vaivaa sisällön ja tilaisuuden tarjoilun eteen. Alkupalat eli kauniisti leikatut porkkanat olivat esillä jo istumapaikoilla. Nelituntisen aikana kuultiin ohjaaja ja luottamusmies (JHL) **Virve Pukin** esitelmää AY-liikkeen merkityksestä yksilötasolla. Häntä komppasi kiitettävästi kuntoutusohjaaja **Ari Uusimäki**. Pääsimme myös tutustumaan vaihtoehtoiseen portfolioon, mikä tässä tapauksessa tarkoitti web-palvelun avulla toteutettua kuvallista esitystä tehdyistä työsuorituksista.

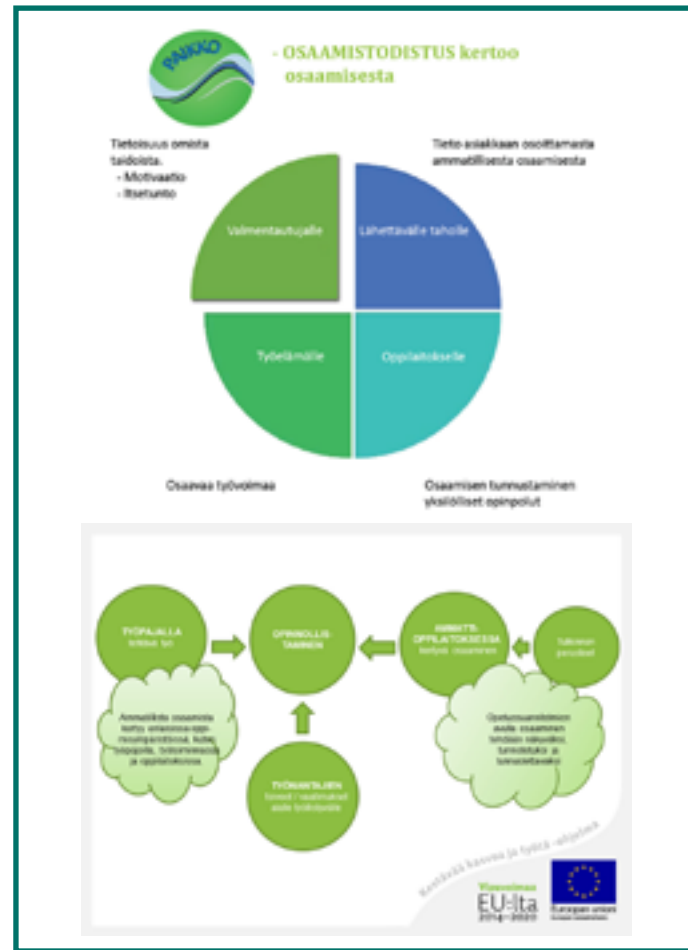
Kuulimme myös kaksi hyvin erilaista kuntoutujan tarinaa omasta tiestä kohti kuntoutumista ja osaamista. Toisessa keskityttiin lähinnä jo aiemman osaamisen ja Uusixilla kertyneiden taitojen yhdistämisestä uudenlaiseen toimenkuvaan. Toisessa läpikäytiin enemmän henkilöhistoriaa niin rankan työelämän kuin koulutuksen saralta, mutta ennen kaikkea fyysiseen ja henkiseen terveyteen vaikuttaneita kokemuksia päihteitä unohtamatta. Varsin avoin esitys kattoi ajanjakson aina syntymästä nykyiseen pajatyöskentelyyn asti ja sisälsi runsaasti samaistuttavia aineksia.

OSAAMISEN TUNNISTAMINEN	
Aiemmin hankittu osaaminen tunnistaminen ja tunnustaminen	Työn opinnollistaminen
Hyväksyttävä - Työelämän eri osa-alueiden tunnistaminen - Työelämän eri osa-alueiden tunnistaminen - Työelämän eri osa-alueiden tunnistaminen - Työelämän eri osa-alueiden tunnistaminen	Osaamisen näyttäminen - Työelämän eri osa-alueiden tunnistaminen - Työelämän eri osa-alueiden tunnistaminen - Työelämän eri osa-alueiden tunnistaminen - Työelämän eri osa-alueiden tunnistaminen

Opinnollistaminen eli oppimisympäristön tunnistaminen

Pajatyöskentelyn kannalta varsinainen pihvi tarjottiin kuitenkin Puu&Pinta -osaston työnjohtaja **Veijo Wienkoopin** toimesta. Hän on koordinoinut Uusixilla ns. opinnollistamista eli pajoilla suoritettavien työtehtävien tunnistamista. Tämä tarkoittaa käytännössä ammattiopintoihin verrattavissa olevan osaamisen kartoittamista. Pajojen työtoiminta sisältää runsaasti samaa osaamista kuin ammatillisessa peruskoulutuksessa. Tämä osaaminen tunnustetaan vertaamalla sitä Opetushallituksen laatimiin tutkintoperusteisiin. Opinnollistamisella saadaan siis osaaminen näkyväksi ja dokumentoiduksi.

Veijo kertoi, että jo puolessa Suomen 200 työpajasta opinnollistaminen on jo suoritettu. Uusixilla se on tehty kaikilla Kyläsaaren pajoilla. Suvilahden pajat ovat vielä työn alla. Yleisellä tasolla tavoitteena on nostaa osaamistodistuksen tunnettuutta ja painoarvoa. Tässä kohtaa lienee vielä markkinoinnilla työskarkaa.



Miten saan osaamistodistuksen ja mitä sillä tekee?

Opinnollistamisessa kartoitettu osaaminen listataan pajakohtaiseen osaamistodistus pohjaan. Henkilökohtaiseen osaamistodistukseen kerätään kuntoutujan pajalla omaksumat tiedot ja taidot osaamissarakkeisiin. Osaamistodistuksessa huomioidaan ainoastaan osaaminen, mutta ei ei-osaamista. Tarvittaessa puuttuvia taitoja voidaan kerryttää lisää. Pajahenkilökun-



nalla on prosessissa tärkeä rooli: he huolehtivat siitä, että arviointi ja seuranta tulevat hoidetuksi.

Osaamistodistuksesta pitää aina sopia etukäteen työnjohtajan ja Duurin sosiaalityöntekijän kanssa. Ajatuksena on, että osaamistodistuksesta olisi todellista hyötyä aktivointisuunnitelman suhteen ja kuntoutujan tulevaisuudensuunnitelmia silmällä pitäen. Osaamistodistuksella voi helpottaa työhönpääsyä tai se voi madaltaa kynnystä opiskelupaikan saamisessa. Osaamistodistus voidaan jopa hyväksyä osaksi opintoja. Näin kävi erälle Pakilan työkeskuksen kuntoutujalle, joka opiskelemaan päästessään sai lyhennettyä opintosuunnitelmaa 120:stä 80:en opintoviikkoon.

Opiskelumahdollisuuksia ajatellen olennaista on se, että osaaminen myös tunnustetaan. Tunnustamisesta vastaavat ammattioppilaitokset, joiden kanssa asiasta täytyy ensin neuvotella. Helsingissä tätä tunnustamista on haettu Stadin ammattiopistolta ja Keskuspuiston ammattiopistolta.

Veijo muistuttaa vielä, että osaamistodistuksesta on muutakin hyötyä. Työ- ja opiskelumotivaatio herää ja itsetunto kohenee: minä osaan ja minulla on näyttöä siitä!

Teksti: Sauli

Infolaatikko

KÄSITTEET TUTUIKSI

Opinnollistaminen

Osaamiskartta

Osaamisen tunnistaminen

Osaamisen tunnustaminen

Osaamistodistus

Työpajan tunnistaminen oppimisympäristöksi → osaamisalueiden dokumentointi → "opintosuunnitelman" ja toimintamallin laatu
Tunnistettu oppimisympäristö → työpajan opetussuunnitelma
Pajamiljöön osaamisen vertaaminen OPH:n tutkintoperusteisiin
Oppilaitos hyväksyy dokumentaation ja osaamistodistuksen
Kuntoutujan dokumentoitu osaaminen → opiskelu- tai työpaikka



...Stoan ja Kavin myyjäiset...



Uusix Mielensterveysmessuilla

Mielensterveysmessut olivat vilkkaat ja sain paljon irti kyseisiltä messuilta. Järjestin liput Mielensterveyden Keskusliitolta halukkaille uusixlaisille. Alku oli kangertelevaa, koska yritin järjestää messuja koko pajalle. Nyt olen viisaampi ja toimin jatkossa toisella tavalla, jotta varmasti kaikki halukkaat pääsevät messuille.



Huomasin että mielensterveysmessut herättävät vähän ennakkoluuloa ja epäilyä. Sana näytti särähtävän ihmisten korvaan. Jälkikäteen olen kuitenkin saanut lähinnä myönteistä palautetta messuille osallistujilta.

Messuilla oli paljon luentoja ja tietoisuuksia mielensterveydestä, kuntoutuksesta ja uusimmista hoitomenetelmistä sekä mielensterveyspalveluista, kuntouttavasta opiskelusta, työhönvalmennuksesta ja kokemusasiantuntijuudesta. Myös tietoa uusimmista tutkimustuloksista ja hoitomuotojen kehityksestä oli saatavilla. Itse osallistuin keskiviikkona erinomaiseen Voimavarat työhön -seminaariin, jonka Helsingin klubitalo järjesti.



Kevyempääkin ohjelmaa messuilla oli, kuten stand up -komiikkaa, musiikki- ja runoesityksiä. Olen harrastanut mielensterveysmessuja vuodesta 2007 lähtien vuosittain ja joka kerta olen messujen jälkeen kokenut itseni voimaantuneeksi ja saanut uutta virtaa elämäni. Ensimmäisen kerran edustin mielensterveysmessuilla vuonna 2003, kun opiskelin Me kuntoutujat -valmentavalla linjalla Invalidiliiton Järvenpään koulutuskeskuksessa. Sieltä valmistuin aikanaan kuntouttavasta opiskelusta markkinointimerkonomiksi. Voin lämpimästi suositella messuja kaikille.

Kirjoittanut Tara Hagman It paja

Uusix-verstaiden

Gloria Juhla

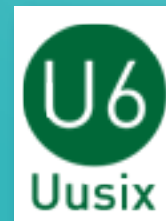
Keskiviikkona
16.12.2015

Gloria-salissa klo 10.00 alkaen
Pieni Roobertinkatu 12

Tervetuloa!

Gloria-juhla on
Uusixin oma vuoden
päättöjuhla.

Tarjolla on hyvää
ruokaa ja ohjelmaa.





*Hyvää
Joulua
kaikille*

Skribo